

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
MODEL PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK  
KELAS IV SD NEGERI 2 KARANGANYAR,  
KECAMATAN WADASLINTANG,  
KABUPATEN WONOSOBO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan




Oleh  
Sutoat  
10604227025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo” yang disusun oleh Sutoat, NIM 10604227025 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 September 2012  
Pembimbing



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.




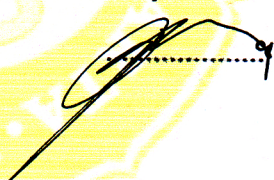
Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 September 2012  
Yang menyatakan,

  
Sutoat  
NIM. 10604227025

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo” yang disusun oleh Sutoat, NIM 10604227025 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Oktober 2012 dan dinyatakan Lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan , M.Kes.	Ketua/ Pembimbing		9/11.2012
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris/ Anggota II		8-11-2012
Heri Purwanto, M.Pd	Anggota III		7-11-2012
Ngatman, M.Pd	Anggota IV		7-11-2012

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. Dengan ilmu hidup itu menjadi mudah, dengan dzikir hidup itu menjadi indah, dengan agama hidup itu menjadi terarah, dengan tali silaturahmi hidup itu menjadi bermakna.
2. Sebaik-baik manusia diantaramu adalah orang yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain.

(H.R. Bukhari dan Muslim)

3. Hidup dengan ilmu menjadi mudah, hidup dengan seni menjadi indah, hidup dengan agama menjadi terarah.

( Sutoat )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Istriku Sulasmi dan Anak-anakku Ririh Yuli Atminingsih, Katrin Primadyaningsih tercinta yang selalu mendukung dan memotivasi dalam pembuatan skripsi.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
MODEL PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK  
KELAS IV SD NEGERI 2 KARANGANYAR,  
KECAMATAN WADASLINTANG,  
KABUPATEN WONOSOBO**

Oleh  
Sutoat  
10604227025

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Siklus pertama terdiri dari latihan tolakan dan lompatan, siklus kedua tentang cara lompat jauh yang benar. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo yang berjumlah 17 yang terdiri dari 6 peserta didik putri, dan 11 peserta didik putra. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan, hasil belajar peserta didik, dan angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh untuk kelas IV SD Negeri 2 Karanganyar, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 1 rata-rata nilai peserta didik adalah 76.84 meningkat menjadi 84.19 pada siklus 2. Pada siklus kedua 100% dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 70 untuk nilai Penjaskes di SD Negeri 2 Karanganyar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 2 Karanganyar, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.

Kata kunci: *lompat jauh, pendekatan bermain.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sriawan, M.Pd., selaku Ketua Prodi PGSD Penjas FIK UNY dan pembimbing utama skripsi yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
4. Dra. Anastasia Erlina Listyarini, M.Pd., selaku Dosen Penaschat Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan secara tulus selama menjalani kuliah di Program Studi S1 PGSD Penjas FIK UNY.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.



6. Basirun, S.Pd. selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin penelitian di SD Negeri 2 Karanganyar
7. Bapak Ibu Guru-guru SD Negeri 2 Karanganyar yang telah membantu memberikan dorongan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Kelanjutan Studi khususnya kelas N angkatan tahun 2010 yang selalu sibuk dengan tugas penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, 11 September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAM JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakekat Belajar.....	8
2. Tujuan Belajar.....	9
3. Pengertian Bermain.....	11
4. Bermain Lompat.....	12
5. Atletik.....	14
a. Pengertian Atletik.....	14
b. Lompat Jauh .....	15
c. Teknik Gaya Jongkok.....	15
6. Model Pendekatan bermain dalam pembelajaran.....	17
7. Karakteristik Siswa Kelas Atas .....	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. <i>Setting</i> Penelitian.....	23
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Prosedur Penelitian .....	24

E. Instrumen .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis .....	36
H. Indikator Keberhasilan.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Siklus 1 .....	39
2. Siklus 2 .....	46
B. Pembahasan.....	53
1. Siklus 1 .....	53
2. Siklus 2 .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi Penelitian.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Saran-Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Pengamatan Guru.....	33
Tabel 2. Angket Peserta Didik .....	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Formasi Zig-Zag.....	13
Gambar 2. Formasi Lurus Berbanjar.....	13
Gambar 3. Permainan Melompati Kardus.....	13
Gambar 4. Tahap Awal. ....	16
Gambar 5. Tahap Tolakan.....	16
Gambar 6. Tahap Melayang.....	16
Gambar 7. Tahap Mendarat.....	17
Gambar 8. Putaran Siklus Model Kurt Lewin.....	23
Gambar 9. Permainan Lompat 1 Tali.....	26
Gambar 10. Permainan Lompat 2 Tali.....	27
Gambar 11. Melompati Kardus.....	28
Gambar 12. Permainan Lompat Jauh mencapai Tiga Target Lompatan.....	29
Gambar 13. Contoh Permain pada Pertemuan 1 Siklus 1. ....	41
Gambar 14. Contoh Permainan dalam Pertemuan 2 Siklus 1 .....	41
Gambar 15. Posisi Melayang yang tidak Mengangkat Kedua Kaki .....	44
Gambar 16. Posisi Mendarat yang Salah dilakukan Peserta Didik.....	45
Gambar 17. Contoh Permain pada Pertemuan 1 Siklus 2. ....	48
Gambar 18. Contoh Permainan dalam Pertemuan 2 Siklus 2 .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari UNY.....	62
Lampiran 2. Keterangan Perijinan dari DI. Yogyakarta .....	63
Lampiran 3. Keterangan Perijinan dari Gubernur Jawa Tengah .....	64
Lampiran 4. Keterangan Perijinan dari KESBANG POL DAN LIMAS Wonosobo .....	66
Lampiran 5. Keterangan Perijinan dari Dinas DIKPORA Wonosobo .....	67
Lampiran 6. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	68
Lampiran 7. Silabus Pembelajaran.....	69
Lampiran 8. RPP Siklus 1 Pertemuan 1 .....	70
Lampiran 9. RPP Siklus 1 Pertemuan 2.....	75
Lampiran 10. Lembar Pengamatan untuk Guru .....	80
Lampiran 11. Pengamatan untuk Guru Siklus 1 Pertemuan 1 .....	82
Lampiran 12. Pengamatan untuk Guru Siklus 1 Pertemuan 2 .....	84
Lampiran 13. Instrumen Penilaian Psikomotor Lompat Jauh .....	86
Lampiran 14. Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus 1 .....	87
Lampiran 15. Angket Peserta Didik.....	88
Lampiran 16. Hasil Jawaban Angket Peserta Didik Siklus 1.....	90
Lampiran 17. RPP Siklus 2 Pertemuan 1 .....	91
Lampiran 18. RPP Siklus 2 Pertemuan 2 .....	96
Lampiran 19. Pengamatan untuk Guru Siklus 2 Pertemuan 1 .....	101
Lampiran 20. Pengamatan untuk Guru Siklus 2 Pertemuan 2 .....	103
Lampiran 21. Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Siklus 2 .....	105

Lampiran 22. Hasil Jawaban Angket Peserta Didik Siklus 2.....	106
Lampiran 23. Hasil Dokumentasi.....	107